



www.besserbissen.de

Gebratener Pulpo, schwarze Sauce, Fenchel, Paprika und Cous Cous

Für 4 Personen

Am Vortag den Pulpo zubereiten:

800 g	Pulpo, frisch & küchenfertig
1,5 l	Gemüsebrühe (je nach Topfgröße, der Kraken sollte bedeckt sein)
1	Sternanis
2	Nelken
4	Lorbeer-Blätter
5	Pfeffer-Körner
1 TL	Koriander-Samen
1 TL	Fenchel-Samen

Die Gemüsebrühe in einen großen Topf geben, aufkochen und mit Salz kräftig abschmecken.
Alle Zutaten hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen. Mit einem passenden Deckel in den Ofen stellen und den Kraken ca. 1,5 Std. bei 90 °C Umluft weich kochen.
Den Pulpo aus dem Sud nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Schwarze Sauce

1/2	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	fein würfeln und mit
1 TL	Zucker	und
1 EL	Tomatenmark	in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit
100 ml	Rotwein	ablöschen und den Alkohol verkochen.
250 g	passierte Tomaten	hinzufügen und ca. 20 min köcheln lassen.

Mit einem Pürierstab sehr fein mixen und dabei mit

1 TL Sepia-Tinte oder Paste schwarz färben.

Bis zum Servieren warm stellen.



www.besserbissen.de

Fenchel mit Weißweinschaum

1 Fenchelknolle das Grün abschneiden und aufheben und den Strunk entfernen. Die Knolle in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

In einer heißen Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Mit

50 ml Ouzo und
100 ml Weißwein ablöschen, den Alkohol verkochen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Wenn die Fenchelscheiben weich sind, aber noch etwas Biss haben, diese aus dem Sud nehmen und warm stellen. Zu dem reduzierten Weißwein

50 ml Sahne und
20 g Butter zufügen und kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Cous Cous mit Paprika

300 ml Pulpo-Sud (vom Vortag) aufkochen und mit Salz abschmecken.
1 Rote Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit
150 g Cous Cous in eine Schale geben und die heiße Brühe darüber gießen.

Schließlich den Pulpo portionieren und in wenig Olivenöl in einer heißen Pfanne kurz anbraten.

Anrichten

Auf einen tiefen Teller einen Spiegel aus der schwarzen Sauce streichen. Cous Cous auf der Sauce verteilen, in die Mitte ein Stück Pulpo legen und etwas Weißwein-Schaum verteilen.

Zum Schluss mit

frischem Dill,
Purple Shiso Kresse und
Fenchel Grün garnieren.